Il est temps de mettre fin à l'eczéma

Comprendre l'eczéma et ce que vous pouvez faire pour le maîtriser

Introduction

L'eczéma peut se manifester différemment chez chaque personne. Cependant, quelle que soit la gravité de votre eczéma, tous ceux qui en souffrent ont en commun les mêmes symptômes fondamentaux : peau sèche, démangeaisons intenses et éruptions cutanées. Si votre enfant ou vous avez de l'eczéma, vous ne connaissez que trop bien la frustration et l'inconfort que peuvent engendrer ces symptômes. Puisqu'on ne peut pas guérir l'eczéma, en contrôler les « épisodes » peut devenir un combat de toute une vie et combattre la peau sèche et prurigineuse pose un défi quotidien. Souvent, les personnes souffrant d'eczéma ne comprennent pas vraiment la maladie ni comment la traiter. Certaines personnes ont même cessé de consulter leur médecin, car leur traitement courant est source de frustration.

Mais il y a de l'espoir.

Le présent manuel ainsi que le site Web www.eczemacanada.ca font partie du programme Appui, information et sensibilisation à l'eczéma (AISE) qui diffuse des ressources éducatives afin d'aider les personnes atteintes à mieux comprendre l'eczéma. Élaborées en collaboration avec les principaux dermatologues canadiens, ces ressources aideront à vous renseigner sur les thérapies courantes et les nouveaux traitements qui peuvent faire une différence pour votre peau. Vous comprendrez mieux le caractère chronique de l'eczéma et vous obtiendrez des conseils qui vous aideront à prendre soin de votre peau tous les jours afin de maîtriser votre eczéma et ce, sans plus attendre !

Si vous pensez faire de l'eczéma ou si votre traitement courant ne semble pas vous aider, la première mesure à prendre est d'obtenir un diagnostic juste. Il faut consulter votre médecin et si vous avez besoin de voir un dermatologue, votre médecin de famille peut vous aider à en rencontrer un. Une fois votre type d'eczéma déterminé, votre médecin et vous pouvez choisir le traitement qui vous convient.

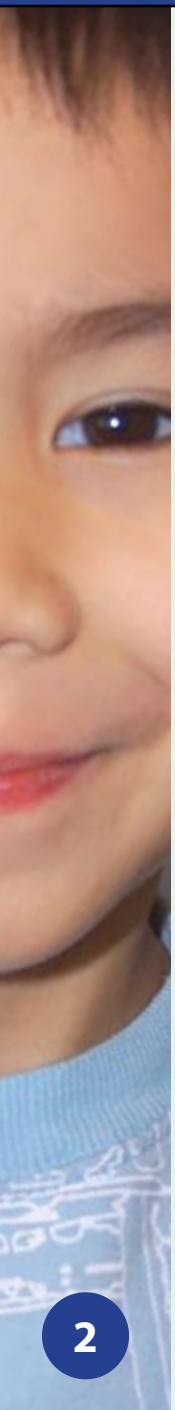


Table des matières

• Qu'est-ce que l'eczéma? 4

Le cycle démangeaison-grattage-éruption cutanée 5
L'eczéma et votre peau 5
L'eczéma et le système immunitaire 6
Comment se diagnostique l'eczéma? 6
« Poussées » d'eczéma 7
Mythes et faits au sujet de l'eczéma 8
Qu'est-ce qui déclenche votre eczéma? 10

• Prise en charge de l'eczéma infantile 12

Découvrir les facteurs déclenchants de l'eczéma chez votre enfant .. 12
Comment faire en sorte que mon enfant cesse de se gratter ? .. 12
Conseils pour aider à prendre en charge l'eczéma de votre enfant .. 14
Prendre en charge l'eczéma de l'enfant à l'école 16
Conseils sur la prise en charge de l'eczéma à l'école 16
Réponses à des questions courantes 17

• Prise en charge de l'eczéma chez l'adulte 20

Hydratants 20
Bains et douches 21
Les démangeaisons 21
Apprenez à connaître vos facteurs déclenchants 22
Vêtements, serviettes et literie 22
Maquillage 22
Savon et parfum 23
Stress 23
Médicaments 23
Conseils pour prendre en charge votre eczéma 24
Comment parler de l'eczéma avec les autres 25

• **Comment se traite l'eczéma?** **26**

Antibiotiques 26
Antihistaminiques 27
Préparations au goudron de houille 27
Remèdes à base de plantes, traitements de deuxième intention 27
Photothérapie 28
Inhibiteurs topiques de la calcineurine 29
Crèmes à la cortisone 29
Tableau de l'évolution du traitement 30

• **Ressources et soutien** **32**

Livres 32
Ressources Web 33
Notes 34

Qu'est-ce que l'eczéma?

Bien que nous associions souvent l'eczéma à un seul type d'affection cutanée, il représente en fait tout un groupe d'affections pouvant toucher n'importe qui à n'importe quel âge. Il existe de nombreux types d'eczéma différents qui peuvent être très semblables l'un à l'autre, mais qui ne sont pas les mêmes. Chaque type d'eczéma nécessite un type de traitement différent.

Eczéma = dermatite atopique

La dermatite atopique n'est qu'une de ces maladies cutanées, mais on l'appelle habituellement « eczéma » tout simplement parce que c'est la plus répandue. Dans le présent manuel, nous utiliserons le terme eczéma pour décrire la dermatite atopique.

L'eczéma est une inflammation chronique, récurrente et à long terme de la peau. Bien que la cause exacte de l'eczéma demeure inconnue, on croit que cette maladie est héréditaire. À son stade le plus grave, l'eczéma peut causer des problèmes de santé graves et nuire considérablement aux activités quotidiennes de la personne qui en souffre. Et même si l'eczéma peut parfois sembler repoussant et causer un grand inconfort, il n'est pas contagieux. Vous ne pouvez donc pas le transmettre à quelqu'un par le toucher, en portant ses vêtements ni en vous assoyant à ses côtés.

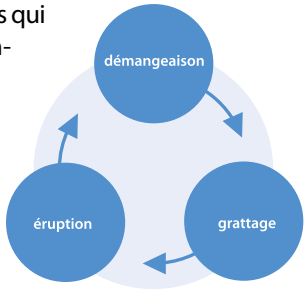
Le terme eczéma vient du mot grec qui signifie « peau qui pleure », ce qui décrit bien les zones rouges et humides qui apparaissent sur la peau.

L'eczéma commence très souvent pendant l'enfance, avant l'âge de cinq ans, et bien que certains enfants réussissent finalement à se débarrasser de leur eczéma, ils auront à combattre une sécheresse et une irritabilité cutanées toute leur vie. L'eczéma s'accompagne souvent de l'asthme et du rhume des foins. À l'échelle mondiale, l'eczéma touche environ de 10 à 15 pour cent des adultes et de 12 à 25 pour cent de tous les enfants. La maladie touche également les hommes et les femmes, mais les symptômes sont habituellement plus graves chez les femmes. Les citadins et les gens vivant dans des climats peu humides semblent davantage exposés à développer l'eczéma. Le nombre de cas d'eczéma infantile a fortement augmenté au cours des dernières décennies.

Le cycle démangeaison-grattage-éruption cutanée

La démangeaison constante rend l'eczéma très différent de toute autre maladie cutanée. On dit souvent que ce sont les démangeaisons qui causent les éruptions, et non l'inverse. Ces démangeaisons peuvent faire que l'on se gratte beaucoup, ce qui cause l'apparition d'éruptions rouges. Vous pouvez développer cette habitude tout à fait inconsciemment, soit sans même vous rendre compte que vous vous grattez.

Selon certaines recherches, il semble que les gens qui font de l'eczéma ont un seuil réduit de la sensation de démangeaison. En d'autres termes, lorsque vous avez des démangeaisons, il est très difficile de résister à l'envie de vous gratter. Mais lorsque vous le faites, votre peau devient enflammée pour se protéger.



Cette inflammation fait que la peau vous démange plus, ce qui rend encore plus impérieuse l'envie de vous gratter. Ce cercle vicieux (appelé le cycle démangeaison-grattage-éruption cutanée) peut s'aggraver tellement qu'il provoque de l'insomnie, de l'irritabilité, du stress, l'épaississement de votre peau et de la douleur.

L'eczéma et votre peau

Votre peau est fort étonnante. C'est le plus gros organe de votre corps, elle est souple et relativement imperméable, elle vous tient au chaud ou au frais et elle vous protège contre les minuscules organismes et les infections.

La peau normale prend habituellement soin d'elle-même sans nous causer trop de problèmes. Malheureusement, la peau touchée par l'eczéma est souvent sèche et fendillée, et sa couche protectrice extérieure est endommagée. Il en résulte que votre peau perd beaucoup d'eau. Cette perte d'eau bloque le processus naturel de guérison de votre peau.

L'eczéma et le système immunitaire

Notre système immunitaire est très complexe et travaille très fort pour assurer notre protection. Importants éléments de notre système immunitaire, les globules blancs aident à défendre le corps contre divers microorganismes ou envahisseurs étrangers. Lorsqu'ils entrent en action, ils libèrent des substances qui provoquent de l'inflammation. Cette inflammation cause l'apparition de rougeurs et libère également des substances qui peuvent provoquer des démangeaisons.

Se gratter endommage la peau, entraînant ainsi la production d'autres substances inflammatoires qui, à leur tour, amènent davantage de globules blancs à réagir. Cela augmente les rougeurs et la démangeaison, ce qui rend encore plus forte l'envie de se gratter.

Ce processus appelé cycle démangeaison-grattage-éruption cutanée peut devenir tellement grave qu'il provoque de l'insomnie, de l'irritabilité, du stress, l'épaississement de la peau et une douleur intense. Vous risquez de déchirer ou d'écorcher votre peau en vous grattant, causant un saignement ou un suintement, ouvrant la porte aux bactéries qui peuvent provoquer l'apparition d'infections secondaires.

En général, des traitements comme les crèmes à la cortisone et les antihistaminiques soulagent les symptômes de l'eczéma après leur apparition. Un nouveau traitement, récemment offert au Canada, est considéré par les médecins comme une percée en matière thérapeutique. Ce traitement semble empêcher la libération des substances inflammatoires qui causent les rougeurs et les démangeaisons liées à l'eczéma. Ce nouveau traitement sert à calmer et à contrôler la réaction de la peau. Votre médecin pourra vous renseigner davantage sur les traitements de l'eczéma.

Comment se diagnostique l'eczéma?

Votre médecin ne peut pas diagnostiquer l'eczéma par une analyse de sang ou un échantillon d'urine ni par tout autre essai en laboratoire. La seule manière de savoir si vous faites de l'eczéma est de subir un examen médical.

Votre médecin peut vous poser des questions relativement à ce qui suit.

- Si vous avez des antécédents familiaux en matière de maladies allergiques telles que le rhume des foins ou l'asthme. Il n'est pas inhabituel pour les gens qui font de l'eczéma de faire de l'asthme ou d'avoir le rhume des foins ni d'avoir un proche parent qui fait de l'eczéma ou de l'asthme ou encore qui a le rhume des foins.

- Si vous éprouvez des problèmes de sommeil ou de concentration dus à la douleur ou aux démangeaisons.

- Si votre problème cutané apparaît et disparaît ou est toujours présent quelque part sur votre corps.

- Si vous avez des éruptions cutanées dans les plis de vos coudes, derrière vos genoux, sur le dessus de vos chevilles, sur vos mains, sur vos poignets ou dans le cou.

- Si vous avez fréquemment des infections cutanées.

Eczéma léger

Eczéma moyen

Eczéma grave

Les signes et les symptômes de l'eczéma varient d'une personne à l'autre. Ils vont de légers (peau sèche et chaude et démangeaisons) à très graves où la peau se fendille, devient douloureuse et saigne.

« Poussées » d'eczéma

Les symptômes de l'eczéma apparaissent et disparaissent. Ils peuvent parfois s'aggraver. Par contre, les éruptions cutanées et les démangeaisons peuvent disparaître complètement pendant de longues périodes. Cependant, lorsque les symptômes réapparaissent soudainement ou s'aggravent, on dit qu'il s'agit d'une « poussée ».

Un certain nombre de facteurs différents semblent déclencher les poussées d'eczéma. Les poussées peuvent se produire lorsque votre peau vient en contact avec des irritants tels que le savon, les détergents, des vêtements rêches (p. ex., la laine ou les fibres synthétiques), les parfums, les fibres des tapis ou la poussière. Le chauffage excessif, la transpiration intense ou un bas taux d'humidité peuvent également déclencher une poussée.

Le tableau des **pages 10 et 11** peut vous aider à déterminer les irritants susceptibles de déclencher votre eczéma et de provoquer des poussées.

Mythes et faits au sujet de l'eczéma

Malheureusement, une foule d'idées fausses entourent l'eczéma. Il est important que vous compreniez votre maladie afin que vous puissiez aider les autres à la comprendre également. Voici quelques mythes répandus au sujet de l'eczéma et la vérité au sujet de chacun.

- **L'eczéma, c'est comme l'acné.**

L'eczéma n'est pas comme l'acné, ce sont des troubles complètement différents. Il est toutefois vrai que certains médicaments peuvent causer l'acné et compliquer votre eczéma. Consultez votre médecin, il existe divers médicaments qui peuvent vous aider.

- **Une perturbation affective est à l'origine de l'eczéma.**

Même si les médecins ont cru à une époque que l'eczéma était causé par une perturbation affective, nous savons maintenant que les facteurs affectifs comme le stress ne provoquent pas l'eczéma mais peuvent l'aggraver. Il existe des techniques qui peuvent vous aider à gérer le stress, l'anxiété, la colère ou la frustration qui risquent de faire accroître la fréquence des poussées d'eczéma.

- **Vous pouvez « attraper » l'eczéma d'une personne qui en fait.**

L'eczéma n'est absolument pas contagieux. En d'autres mots, vous ne pouvez pas « attraper » la maladie d'une autre personne ni la transmettre par le toucher.

- **Vous ne pouvez pas aller vous baigner si vous faites de l'eczéma.**

La plupart des gens qui font de l'eczéma peuvent s'adonner à la baignade. Toutefois, les personnes gravement atteintes ont senti que les produits chimiques utilisés dans les piscines ou le sel de l'eau de mer aggravaient leur eczéma et ont décidé de ne pas se baigner. Avant et après la baignade, assurez-vous de rincer votre peau et d'appliquer un hydratant.

- **Les gens qui font de l'eczéma ne se lavent pas bien.**

Cela est faux, évidemment.

- **L'eczéma laisse des cicatrices permanentes.**

Généralement, non. Bien que votre eczéma puisse être très inconfortable et désagréable, il est très rare qu'il laisse des marques permanentes sur votre peau. Cependant, certains traitements traditionnels peuvent provoquer une décoloration de la peau, des stries (marques d'étirement blanches et luisantes) et un amincissement de la peau. Votre médecin peut vous répondre au sujet de vos inquiétudes quant aux effets secondaires inhabituels de votre traitement courant.

- **L'eczéma peut se guérir à l'aide de stéroïdes.**

Malheureusement, l'eczéma est incurable. Bien que les stéroïdes aient été utilisés pendant longtemps pour traiter l'eczéma, ils ne le guérissent pas et comportent des restrictions de traitement.

Qu'est-ce qui déclenche votre eczéma ?

FACTEUR DÉCLENCHANT	OUI OU NON	SYMPTÔMES DE L'ECZÉMA
Stress Colère Frustration Anxiété		
Temps chaud Temps froid Humidité Temps sec Soleil		
Transpiration		
Laine Fibres synthétiques		
Latex Caoutchouc Plastique		
Bains chauds Eau dure Eau chlorée Eau salée (océans, stations thermales minérales)		

FACTEUR DÉCLENCHANT	OUI OU NON	SYMPTÔMES DE L'ECZÉMA
Polluants atmosphériques Acariens de la poussière Squames Pollen Smog ou pollution atmosphérique		
Œufs Lait Blé Soya Fruits de mer Noix Additifs alimentaires Agrumes Fraises		
Savons Détergents Lotions et crèmes Parfums Maquillage Shampooings, produits de coiffure, revitalisants		
Autre(s)		

Prise en charge de l'eczéma infantile

Deux choses peuvent vous aider. La première est la prévention et la seconde, la prise en charge quotidienne des symptômes. Voici ce que vous pouvez faire pour empêcher l'eczéma de s'aggraver.

Découvrir les facteurs déclenchants de l'eczéma chez votre enfant

Le contact avec des irritants tels que le savon, les détergents, les vêtements rêches (p. ex., la laine et les fibres synthétiques), les tapis, ainsi que la chaleur, la transpiration et un faible taux d'humidité peuvent provoquer des démangeaisons qui entraînent les « poussées ». Le tableau des **pages 10 et 11** vous aidera à découvrir l'affection qui touche votre enfant, afin que vous puissiez en éliminer ou gérer les incidences.

Comment faire en sorte que mon enfant cesse de se gratter ?

Se gratter est une réaction instinctive à la démangeaison, et il est particulièrement difficile pour les bébés et les enfants de résister à l'envie de se gratter. Malheureusement, non seulement le fait de se gratter n'arrête-t-il pas la démangeaison, mais il irrite la peau et aggrave l'affection. La peau devient douloureuse et enflammée et finit par fendiller et saigner. Elle peut alors s'infecter.

Vous pouvez aider en gardant courts les ongles de votre enfant et en couvrant ses mains de mitaines de coton au besoin.

Avec les enfants plus âgés, il est vital de leur expliquer comment le grattage aggravera leur affection plutôt que de l'améliorer. Il faut parler à votre enfant, lui expliquer qu'il est important de ne pas se gratter.

Vous remarquerez peut-être que votre enfant prend l'habitude de se gratter à un moment particulier de la journée ou pendant une activité déterminée, lorsqu'il regarde la télévision, par exemple. Le cas échéant, il faut essayer de briser cette habitude en appliquant à ce moment un hydratant qui soulage la démangeaison.

Le seul moyen efficace d'empêcher un enfant de se gratter est d'éliminer la démangeaison. Il existe des médicaments qui combattent celle-ci. Votre médecin peut déterminer le traitement qui convient le mieux à votre enfant.

Hydratants Les hydratants constituent l'outil quotidien le plus efficace pour prendre en charge l'eczéma. Parfois appelés émollients, les hydratants sont des mélanges d'huiles, de graisses et d'eau qui aident à rétablir la teneur en huile et en humidité de la peau. Appliquez régulièrement des hydratants sur la peau de votre enfant.

Bains Les bains fréquents sont essentiels. Baigner les enfants dans de l'eau tiède et non chaude. Bien que les opinions divergent sur la durée du bain d'un enfant, il semble que de cinq à dix minutes, avant le coucher, soit une règle populaire. Utilisez des savons doux ou des lotions nettoyantes sans savon. Asséchez la peau en tapotant, puis appliquez immédiatement un hydratant pour emprisonner l'eau.

Conseils pour aider à prendre en charge l'eczéma de votre enfant

• **Gardez la peau humide.** Même en l'absence d'éruption cutanée, une des choses les plus importantes que vous puissiez faire est de bien hydrater la peau de votre enfant. Les hydratants créent une barrière contre la perte de l'eau.

• **Gardez l'enfant au frais.** Préférez la literie légère et les vêtements amples. Maintenez une température assez fraîche dans sa chambre à coucher.

• **Utilisez des vêtements et de la literie de coton.** La transpiration peut causer de la démangeaison. Il faut donc porter des vêtements de tissus doux « qui respirent » comme le coton. Évitez le nylon et la laine.

• **Irritants de la peau.** Certains détergents ou assouplissants peuvent rester dans les vêtements et aggraver l'eczéma. Rincez les vêtements et la literie deux fois et essayez d'éviter les assouplissants parfumés.

• **Animaux de compagnie.** Si votre enfant fait de l'eczéma, essayez d'éviter les animaux – le contact avec la fourrure et le plumage peut irriter la peau.

• **Animaux nuisibles.** Les acariens, les champignons et la moisissure peuvent aggraver l'eczéma. Utilisez des aspirateurs très puissants et recouvrez les matelas et les oreillers de housses contre les allergènes et la poussière. Il peut également être bon de pouvoir compter sur un plancher de bois et de laver la literie fréquemment à haute température.

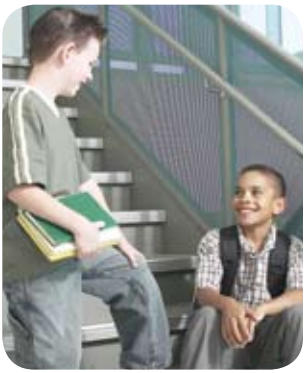
- **Gardez les ongles courts et propres.** Au besoin, mettez à votre enfant des gants ou des mitaines de coton pendant la nuit pour l'empêcher de se gratter pendant le sommeil.

- **Régime alimentaire.** Des changements au régime alimentaire peuvent être efficaces pour certains enfants s'il a été établi que des aliments sont des facteurs déclenchants. Suivez les conseils du médecin ou du diététiste.

- **Soyez patient.** L'eczéma est une maladie chronique. En d'autres mots, d'ici à ce que l'on trouve une cure, il faut gérer la maladie quotidiennement. Trouvez une routine qui vous convient autant qu'à votre enfant et suivez-la. Rappelez-vous, vous n'êtes pas seul et pouvez obtenir du soutien.

- **Faites participer l'enfant aux soins de sa peau.** Il est important que l'enfant se sente responsable de ses propres soins. Il acquerra ainsi le sentiment de maîtriser sa maladie et se sentira en mesure de gérer les terribles démangeaisons.

Prendre en charge l'eczéma de l'enfant à l'école



Pour certains parents, la gravité de l'eczéma de l'enfant peut exiger des soins spéciaux à l'école comme à la maison. Les parents peuvent trouver utile de demander aux enseignants et aux administrateurs de participer à la prise en charge journalière de la maladie. Il est important de se souvenir que l'eczéma peut changer radicalement en peu de temps et exiger un traitement ou des soins. Discutez de la maladie de votre enfant avec ses enseignants au début de l'année scolaire et faites le point à ce sujet au besoin. La douleur et les démangeaisons constantes peuvent nuire aux études, miner l'assurance, causer de l'insomnie et amener les enfants à se sentir gênés de leur apparence. Certains enfants évitent même les rencontres sociales en raison de l'apparence de leur eczéma aux yeux des autres. Malheureusement, les enfants qui font de l'eczéma font souvent l'objet de moqueries cruelles de la part des autres élèves en raison de l'apparence de leur peau. Renseigner les enseignants et les élèves sur l'eczéma peut les aider à mieux faire face à la situation. Les parents peuvent juger utile de rencontrer les infirmières de l'école, les enseignants et les autres élèves pour discuter de l'eczéma de l'enfant.

Conseils sur la prise en charge de l'eczéma à l'école

- Demandez que l'enfant soit placé à l'écart des fenêtres ensoleillées, des évents et des radiateurs.
- Si l'uniforme scolaire est exigé, assurez-vous que les vêtements de coton sont acceptables.
- Les excès de chaleur découlant d'activités scolaires et de la pratique de sports peuvent aggraver l'eczéma. La peau douloureuse ou fendillée peut également empêcher l'enfant de participer à certains sports. Travaillez avec l'éducateur physique de l'école à élaborer un programme d'éducation physique qui réponde aux besoins de l'enfant.

- Les enfants peuvent ne pas vouloir exposer leur peau affectée. Veillez à souligner que l'eczéma n'est pas contagieux et, dans la mesure du possible, renseignez les autres élèves et les amis sur la maladie cutanée de l'enfant.

- Se baigner dans l'eau salée ou chlorée peut irriter la peau. Appliquer un hydratant avant la baignade et après la douche peut aider.

- Les activités scolaires qui prévoient l'utilisation de colle, de peinture ou de glaise, la préparation d'aliments, le travail du bois ou du métal et les activités extérieures peuvent causer de l'irritation. Trouvez d'autres activités que l'enfant peut pratiquer afin qu'il ne se sente pas mis de côté.

- Certains aliments peuvent aggraver l'eczéma de l'enfant. Informez l'école de tout aliment déclenchant et veillez à ce que l'enfant comprenne quels aliments il doit éviter.

Si certaines activités comme les sports ou l'artisanat peuvent ne pas être possibles dans les cas graves, il est important d'inciter l'enfant à mener une vie aussi normale que son état le permet. Encouragez l'enfant à parler de sa maladie avec les autres et discutez-en ouvertement avec les autres parents et les enseignants qui sont en contact avec l'enfant.

On peut aider l'enfant à vivre avec sa maladie en lui expliquant l'importance d'une routine quotidienne pour contrôler l'eczéma. Les jeunes enfants et les tout-petits bénéficieront également de bons soins cutanés et d'un bon traitement.

Réponses à des questions courantes

Où l'eczéma apparaît-il habituellement ? Quelle est son incidence ?

- Plis des coudes et des genoux chez les enfants.
- Visage et cou chez les bébés.
- Jusqu'à 25 % des enfants peuvent être victimes de l'eczéma.

À quel âge l'eczéma infantile apparaît-il?

- L'eczéma infantile apparaît habituellement avant l'âge de cinq ans.
- Les trois quarts des enfants contractent l'eczéma avant l'âge de six mois.
- De 80 à 90 % des cas surviennent avant l'âge de cinq ans.

Les enfants se débarrassent-ils de l'eczéma en grandissant ?

- Moins de 50 % des enfants n'ont plus d'eczéma lorsqu'ils atteignent l'âge de six ans.
- Environ 6 enfants sur 10 auront l'eczéma à l'adolescence.

Qu'arrivera-t-il lorsque mon enfant grandira ?

- L'eczéma persiste à l'âge adulte chez de 10 à 15 % des gens.
- Les enfants et les adultes chez qui l'eczéma a disparu auront toujours une peau plutôt sèche et sensible.
- L'eczéma peut revenir à n'importe quel moment, plus tard au cours de la vie, surtout dans les périodes de stress.

Pourquoi certains enfants souffrent-ils d'eczéma ?

L'eczéma aurait une composante héréditaire. Il a donc tendance à être transmis si les parents ont des antécédents d'eczéma, d'asthme ou de rhume des foins. Quelque 80 % des enfants de parents qui ont des antécédents de maladie atopique (eczéma, asthme ou rhume des foins) auront également de l'eczéma. Cependant, il peut également toucher les enfants d'une famille où il n'y a aucun antécédent connu. Fait intéressant, l'eczéma ne touchera pas nécessairement tous les enfants d'une famille. Si vous avez déjà un enfant qui fait de l'eczéma, il y a une chance sur quatre que votre prochain enfant en souffre également. Cependant, si les deux parents en souffrent, le risque est plus grand.

Est-ce vrai qu'un enfant qui souffre d'eczéma risque de présenter d'autres maladies ?

Étant donné que l'eczéma est intimement lié à l'asthme et au rhume des foins, il est assez fréquent que les enfants qui font de l'eczéma souffrent aussi de l'une de ces deux autres maladies ou des deux. De 40 à 50 % environ des enfants avec l'eczéma souffrent d'asthme ou du rhume des foins ou encore des deux.

Qu'est-ce que le rhume des foins ?

Le rhume des foins est le nom donné à l'allergie au pollen. On entend aussi parfois « rhinite allergique saisonnière » ou « pollinose ». Les symptômes comprennent notamment les éternuements répétitifs et prolongés, la congestion et l'écoulement nasal, les rougeurs, l'enflure et le picotement des yeux, le picotement du nez, de la gorge et de la bouche et le picotement des oreilles ou d'autres problèmes d'oreille. La nuit, des difficultés respiratoires dues à l'obstruction nasale peuvent nuire au sommeil.

Qu'est-ce que l'asthme ?

L'asthme est une maladie chronique qui nuit à l'entrée et à la sortie de l'air dans les poumons. Les asthmatiques peuvent réagir à des facteurs déclenchants qui se trouvent dans l'environnement, mais qui ne touchent pas les autres personnes. En réaction à un tel facteur, les voies respiratoires d'un asthmatique se resserrent et l'inflammation s'installe, accompagnée de sifflements respiratoires ou de toux ou des deux.

Peut-on attraper l'eczéma ?

L'eczéma n'est pas contagieux et il ne peut pas se transmettre d'une personne à l'autre. Si un de vos enfants a de l'eczéma, mais pas les autres, il n'y a aucun danger qu'ils l'attrapent.

L'eczéma infantile est-il causé par une allergie ?

D'après ce que nous savons aujourd'hui sur l'eczéma, rien ne prouve qu'il soit causé par une allergie. Cependant, les enfants qui souffrent d'eczéma sont souvent hypersensibles aux allergènes tels que le pollen des graminés, les acariens de la maison, les poils et plumes des animaux domestiques et ainsi de suite. Ceux-ci peuvent aggraver l'eczéma et déclencher des poussées.

Certains aliments peuvent-ils causer l'eczéma infantile ?

Bien que certains états cutanés puissent causer une « réaction allergique » comme l'urticaire, très peu d'enfants souffrant d'eczéma présentent des allergies alimentaires. Par contre, certains aliments peuvent déclencher une poussée d'eczéma. Le lait, les œufs, le soya, le blé et les noix sont connus pour aggraver l'eczéma et en exacerber les symptômes.

Prise en charge de l'eczéma chez l'adulte

Pour bien des gens, l'eczéma est le combat de toute une vie, car ils doivent calmer les démangeaisons, les rougeurs et le suintement de leur peau et, souvent, la douleur. Bien que de nombreux traitements se soient révélés efficaces pour soulager l'inconfort intense que cause l'eczéma, il n'existe aucun traitement qui soit efficace et sûr chez tous et dans toutes les circonstances. Même une fois la peau guérie et l'eczéma « disparu », il est important de suivre un programme de soins de la peau. Cela peut contribuer à réduire les poussées et vous aider à maîtriser votre eczéma. Vous pouvez prendre un certain nombre de mesures qui vous aideront à contrôler les effets quotidiens de l'eczéma.

Hydratants

Le meilleur moyen de contrôler votre eczéma est de conserver l'eau dans votre peau. L'eczéma fait que la couche externe de votre peau perd l'eau plus facilement que la normale, et garder votre peau hydratée est donc d'une importance vitale. Vous pouvez aider votre peau à retenir l'eau en appliquant des hydratants chaque fois que votre peau est sèche ou vous démange. Les hydratants, souvent appelés émollients, fonctionnent généralement de la même manière. Ils forment une barrière de surface qui ralentit l'évaporation de l'eau de votre peau. Cette couche constitue également une barrière de protection contre les irritants extérieurs qui peuvent provoquer des poussées d'eczéma.

Les crèmes, les lotions et les onguents ont tous des proportions différentes de combinaison huile-eau. Les crèmes sont faites d'abord d'eau à laquelle de l'huile est ajoutée. Les lotions sont des crèmes aqueuses. Les onguents sont différents des crèmes et des lotions parce qu'ils sont généralement faits d'huiles seulement et on les considère habituellement comme les hydratants les plus efficaces. Vous pouvez améliorer l'apparence et la douceur de votre peau en prenant l'habitude d'appliquer des hydratants après vous être lavé ou chaque fois que vous en sentez le besoin.

Bains et douches

Le bain et la douche favorisent l'hydratation de votre peau. Faire trempette dans la baignoire peut être bon pour votre peau, vous aiderez ainsi la couche extérieure de votre peau à absorber de l'eau et à devenir moins sèche. L'eau doit être tiède ou froide, mais pas chaude. Baignez-vous de cinq à dix minutes, puis utilisez une serviette douce pour vous assécher en tapotant sans frotter. Immédiatement après vous être asséché, appliquez un hydratant sur votre peau pour emprisonner l'humidité. Vous pouvez prendre un bain aussi souvent que vous le souhaitez à condition d'utiliser un hydratant immédiatement après. Selon l'endroit où vous habitez, vous pouvez sentir le besoin d'hydrater votre peau plus ou moins souvent. La gelée de pétrole ne possède aucune propriété hydratante et on ne doit l'utiliser qu'après un bain ou une douche, car elle agit comme agent d'occlusion pour retenir l'eau.

Les démangeaisons

Les démangeaisons qui accompagnent l'eczéma peuvent être très pénibles et difficiles à soulager. Il est difficile de résister à la tentation de se gratter, car on se sent si bien immédiatement après. Mais il semble que plus vous pensez à ne pas vous gratter, plus la démangeaison devient intense. Vous pouvez toutefois prendre certaines mesures pratiques.

- Restez au frais. La chaleur excessive peut déclencher la démangeaison. Essayez de maintenir la température de votre corps aussi constante que possible, portez des couches de vêtements légères et maintenez la température de votre chambre basse, la nuit.
- Utilisez des hydratants chaque fois que vous avez envie de vous gratter. Essayez de les garder au réfrigérateur, car les hydratants froids peuvent aider à soulager la démangeaison.
- Gardez vos ongles courts pour éviter d'érafler votre peau lorsque vous vous grattez.
- Frottez ou pincez la partie qui démange au lieu de la gratter.
- Si vous devez absolument vous gratter, faites-le rapidement, puis appliquez un hydratant.

Apprenez à connaître vos facteurs déclenchants

Maîtriser votre environnement peut se révéler une entreprise frustrante de longue durée, mais certains aliments, le pollen, la pollution atmosphérique, les squames, la moisissure et les acariens ont tous été reliés aux poussées d'eczéma. Si vous pensez qu'un de ces facteurs déclenchants peut causer votre eczéma, parlez-en à votre médecin.

Vêtements, serviettes et literie

Les tissus de coton semblent offrir le plus grand confort aux gens souffrant d'eczéma. La rugosité des fibres synthétiques, de la laine, du chanvre ou du lin pur peut irriter la peau et provoquer une poussée des symptômes. Les résidus de détergent, d'agent de blanchiment ou d'assouplissant sur les vêtements au lavage peuvent également causer des démangeaisons. Lavez les vêtements avec un détergent très doux et rincez-les deux fois.

Maquillage

Aucun maquillage n'est sûr à 100 % si vous faites de l'eczéma. Il existe un certain nombre de produits pour peaux sensibles mais, malheureusement, il faut y aller par tâtonnements pour découvrir les produits qui vous conviennent le mieux. Demandez à votre professionnel de la santé ce qu'il recommande et parlez-en au personnel du rayon des produits de beauté. Testez toujours le produit avant de l'appliquer sur tout votre corps. Appliquez une petite quantité sur de la peau sans eczéma – habituellement, le dessous de la mâchoire est un bon endroit. Laissez le produit sur cette partie au moins 24 heures, puis vérifiez s'il y a eu réaction. Vous devez éviter de mettre du maquillage sur de la peau qui suinte ou qui est très irritée.

Savon et parfum

Les savons commerciaux, les produits pour les cheveux, les parfums, les lotions parfumées ou la crème à raser peuvent irriter votre peau. Encore une fois, il faut faire des tests pour trouver les produits qui irritent le moins votre peau. Il est préférable d'utiliser un savon doux pour le bain et d'en utiliser le moins possible. Les lotions nettoyantes sans savon peuvent représenter une solution intéressante puisqu'elles peuvent être moins irritantes que les savons pour certaines personnes.

Stress

Les poussées d'eczéma peuvent survenir durant les périodes de stress ou lorsque vous éprouvez de l'anxiété, de la colère ou de l'inquiétude. Les techniques de diminution du stress peuvent vous apprendre à reconnaître ces émotions et à les surmonter. Changer vos activités pour réduire le stress quotidien peut également aider.

Médicaments

Lorsque vous avez une poussée d'eczéma, prenez les médicaments prescrits par votre médecin. Demandez-lui à quoi vous attendre après la prise de médicaments et quoi faire si vous n'obtenez pas les résultats prévus. Assurez-vous de faire le suivi avec votre médecin. Il est important de suivre les directives de votre médecin lorsque vous prenez des médicaments et de vérifier l'étiquette pour le bon mode d'emploi.

Conseils pour prendre en charge votre eczéma

- Ne vous grattez pas, hydratez-vous !
- Suivez un programme de soins quotidien, même si vous n'avez pas d'eczéma visible.
- Prenez des bains et des douches fréquemment et hydratez-vous toujours après.

- Détendez-vous et restez au frais.
- Portez des vêtements de coton et dormez sur de la literie de coton.

- Découvrez les facteurs qui déclenchent vos poussées.
- Testez-le d'abord ! Avant d'utiliser un nouveau produit sur votre visage ou votre corps, testez-le sur une petite surface de peau sans eczéma.
- Soyez patient.
- Suivez les recommandations de votre médecin.

Comment parler de l'eczéma avec les autres

L'eczéma apparaît souvent sur le visage ou les mains, et c'est la première chose que les gens voient habituellement. Malheureusement, les personnes qui n'ont aucune expérience de l'eczéma ne connaissent rien à cette maladie et elles ne sont pas toujours aussi délicates qu'elles le devraient. La plupart des gens n'ont besoin que d'être informés sur l'eczéma et vous pouvez aider votre famille, vos amis et vos collègues à comprendre votre maladie en leur en parlant. Dites-leur comment vous êtes touché, ce que c'est et, surtout, ce que ce n'est pas. Montrez-leur le présent manuel et demandez-leur de visiter le site Web www.eczemacanada.ca.

Il y a de nombreux mythes sur l'eczéma et, en général, une fois que les gens comprennent la maladie, ils peuvent se montrer fort compréhensifs et être d'un grand secours.

Comment se traite l'eczéma ?

Malheureusement, l'eczéma est incurable. Mais il y a de l'espoir et il existe des traitements.

Au cours des 40 dernières années, un certain nombre de traitements ont contribué de manière substantielle à réduire le terrible inconfort associé à l'eczéma. Ces traitements ont visé à soulager les symptômes de l'eczéma une fois apparus. Cependant, aucun traitement n'est efficace à tout coup et pour tous. Des nouveaux traitements visent à combattre la source de l'eczéma avant que les symptômes ne se manifestent. Ces nouveaux traitements ne sont pas associés aux mêmes limitations que les traitements courants. Si vous avez des inquiétudes ou des questions au sujet des traitements prescrits pour vous ou votre enfant, il est important d'en parler à votre médecin.

Pour vous aider à suivre votre traitement et vos progrès, vous trouverez à la fin de la présente section un tableau de l'évolution du traitement dont vous pourrez vous servir pendant ce dernier.

Antibiotiques

Les antibiotiques doivent servir à traiter les infections cutanées secondaires qui peuvent survenir lorsque le grattage ou la sécheresse a provoqué une déchirure de la peau. Les infections bactériennes (p. ex., à staphylocoques et à streptocoques) sont fréquentes chez les gens souffrant d'eczéma.

Avertissement : la nausée, la diarrhée et les éruptions cutanées allergiques sont les effets secondaires les plus fréquents des antibiotiques. Il est important d'aviser votre médecin si des effets imprévus se manifestent.

Antihistaminiques

On prescrit parfois des antihistaminiques afin de favoriser le sommeil et de soulager les démangeaisons. Cependant, l'histamine ne semble pas jouer un rôle important dans les démangeaisons causées par l'eczéma. Il faut toujours consulter un médecin avant de donner des antihistaminiques à un enfant.

Avertissement : une surutilisation peut provoquer une sédation excessive. Ne les utiliser qu'en absolu besoin.

Préparations au goudron de houille

On utilise des distillats de goudron de houille pour traiter l'inflammation et soulager les démangeaisons causées par l'eczéma. Les traitements à base de goudron de houille calment l'inflammation cutanée. Ce goudron contient des centaines de produits chimiques qui n'ont jamais été établis pour la plupart mais qui semblent avoir un effet médicinal. Toutefois, la plupart des gens n'osent pas y avoir recours parce que ces préparations sont souvent salissantes, que leur utilisation exige qu'on y consacre beaucoup de temps, qu'elles sont malodorantes et qu'elles ne sont pas pratiques.

Avertissement : le goudron de houille ne doit pas être utilisé pour la dermatite aiguë parce qu'il peut causer des picotements et de l'irritation. De plus, on a également rapporté des cas de folliculite (inflammation du follicule pileux) et de sensibilité à la lumière.

Remèdes à base de plantes, traitements de deuxième intention

Huile d'onagre : un certain nombre d'études ont été menées sur l'efficacité de l'huile d'onagre dans le traitement de l'eczéma. Malheureusement, les résultats ne sont pas concluants. Selon certaines études, l'eczéma de patients semblait se résorber dans l'ensemble tandis que selon d'autres, ce n'était pas le cas.

Avertissement : rien ne prouve que l'huile d'onagre a un effet quelconque chez les enfants souffrant d'eczéma. Comme dans le cas des suppléments, des vitamines et des remèdes à base de plantes, il est préférable de consulter votre médecin avant de les intégrer au traitement de votre enfant. Cette forme de traitement ne convient pas aux enfants épileptiques.

Traitements de deuxième intention : un certain nombre de traitements de deuxième intention ont été annoncés comme « cures » ou prétendent soulager les symptômes associés à l'eczéma. Ces médicaments sont habituellement à base de plantes, de compléments alimentaires, de crèmes, de lotions ou d'onguents en vente libre, de touchers thérapeutiques ou d'homéopathie.

Avertissement : aucune donnée ne vient corroborer les prétentions de ces thérapies qui ne sont généralement régies par aucun organisme gouvernemental. Si vous prenez quoi que ce soit non prescrit par votre médecin pour votre eczéma, assurez-vous d'en informer votre médecin.

Photothérapie

La lumière du soleil est reconnue pour ses bienfaits contre certaines affections cutanées. On a découvert que les rayons ultraviolets de la lumière du soleil sont responsables de cet effet thérapeutique. La photothérapie utilise ces rayons ultraviolets pour traiter l'eczéma.

La plupart des photothérapies à base d'ultraviolets A (UVA), d'ultraviolets B (UVB), d'ultraviolets A et B (UVAB) et de psolarène plus UVA (PUVA) ont eu des effets bénéfiques chez les adultes souffrant de dermatite atopique grave. Les UVAB et les PUVA semblent les plus efficaces.

Avertissement : la lumière UVB est la composante de la lumière du soleil responsable du changement de la couleur de la peau ou du bronzage. Dans le cas d'une exposition prolongée cependant, il y a risque de coup de soleil, de dommage aux yeux, de cancer de la peau, de dessèchement de la peau, de rousselage de la peau et de vieillissement prématuré de la peau. Certains patients connaissent une dégradation de leur état lorsqu'ils suivent une thérapie par la lumière. De plus, cette thérapie nécessite plusieurs visites au cabinet du médecin ou à la clinique, ce qui peut exiger beaucoup de temps et ne pas être pratique.

Inhibiteurs topiques de la calcineurine

Nous avons vu apparaître récemment une catégorie unique de thérapies qui semblent cibler la source de l'inflammation et de la démangeaison associées à l'eczéma. Ces produits non stéroïdiens s'appliquent directement sur la peau. Ils agissent très rapidement, souvent en quelques jours, pour soulager les symptômes de l'eczéma. Ils peuvent être utilisés en toute sécurité sur toutes les parties du corps, y compris le visage et le cou.

Avertissement : des patients ont fait part d'une sensation de brûlure de légère à modérée sur la peau après l'application de l'onguent, mais tout inconfort est habituellement de courte durée et se limite à la zone d'application. Comme dans le cas de tout médicament d'ordonnance, suivez les recommandations du médecin et ne l'utilisez que selon les directives.

Crèmes à la cortisone

Les crèmes à la cortisone (stéroïdes qu'on applique directement sur la peau) constituent un traitement anti-inflammatoire conçu pour calmer les démangeaisons causées par l'eczéma. Elles ne doivent être utilisées que sous la surveillance d'un médecin et il est essentiel d'appliquer la concentration et la quantité prescrites par votre médecin. On ne peut acheter qu'une seule crème à la cortisone sans ordonnance dans les pharmacies. Il s'agit de l'hydrocortisone, un stéroïde doux, qui est vendu sous forme de crème ou d'onguent.

Avertissement : lorsque les crèmes à la cortisone sont utilisées correctement sous surveillance médicale, elles peuvent être sûres et efficaces dans le traitement de l'eczéma. On a cependant relevé certains effets secondaires tels que l'amincissement de la peau, la pousse accrue de poils fins et la décoloration de la peau. Ces effets secondaires sont liés à la puissance du traitement, lorsque le produit est appliqué sur le corps, et à l'état de la peau. De même, les crèmes à la cortisone se sont révélées moins efficaces lorsqu'elles sont utilisées pendant une longue période. Il y a également un risque qu'elles soient absorbées dans le sang, à travers la peau. Dans de rares cas, elles peuvent ralentir la croissance d'un enfant en supprimant la glande surrénale. En règle générale, les crèmes à la cortisone ne sont prescrites que pour de courtes périodes. N'oubliez pas que les stéroïdes ne sont utilisés que pour maîtriser les poussées d'eczéma. Il est important de ne pas confondre les stéroïdes topiques et les stéroïdes utilisés illégalement en musculation ou ceux utilisés dans les pilules contraceptives; ils sont complètement différents.

Tableau de l'évolution du traitement

	ZONE D'APPLICATION DU TRAITEMENT	RÉSULTATS
Semaine 1		
Semaine 2		
Semaine 3		
Semaine 4		
Semaine 5		
Semaine 6		

	ZONE D'APPLICATION DU TRAITEMENT	RÉSULTATS
Semaine 7		
Semaine 8		
Semaine 9		
Semaine 10		
Semaine 11		
Semaine 12		

Ressources et soutien

Livres

Atopic Dermatitis: The Epidemiology, Causes and Prevention of Atopic Eczema
Hywel C. Williams, 2000

Baby Skin: A Leading Dermatologist's Guide to Infant and Childhood Skin Care
Nelson Lee Novick
Publié par Crown Publishing Group, Incorporated, 1991

Coping with Eczema
Sheldon Press Staff
Publié par Milestone Publications, Limited, 1996

Eczema in Childhood: The Facts
David J. Atherton
Publié par Oxford University Press, 1994

Eczema & Psoriasis
Stephen Terrass
Publié par HarperCollins Canada, Limited, 1995

The Psoriasis and Eczema Solution: New Hope for Physical and Emotion Relief
Michael F. Holick
Publié par Transmedia, 1999

The Skin Book
Dr Colin A. Ramsay
Publié par Linacre's Books, 2001
Pour obtenir un exemplaire gratuit de ce livre, veuillez joindre à votre demande un chèque ou un mandat de 5 $CA pour les frais d'expédition et de manutention) à l'ordre de Communications MECA et poster à :
AISE
Case postale 964
Succursale Place d'armes
Montréal (QC) H2Y 3J4

Ressources Internet

Programme AISE
http://www.eczemacanada.ca

Le Monde de Penny
http://www.lemondedepenny.ca

Association canadienne de dermatologie
http://www.dermatology.ca

The Eczema Society of Canada
http://www.eczemahelp.ca

National Eczema Association for Science and Education
http://www.nationaleczema.org

National Eczema Society - UK
http://www.eczema.org

The Skin Care Guide Network
http://www.eczemaguide.ca

Association des Dermatologistes du Québec
http://www.adq.org

American Academy of Dermatology
http://www.aad.org

Notes

Notes

Les présents renseignements ont été fournis par le programme AISE[MD] dont le financement est assuré exclusivement par une subvention à l'enseignement d'Astellas Pharma Canada, Inc.
©2006

AISE (Appui, information et sensibilisation à l'eczéma) est un programme national de sensibilisation du public visant à fournir aux personnes souffrant d'eczéma, à leurs familles, aux professionnels de la santé et au grand public des renseignements exacts et exhaustifs sur l'eczéma.

LE PROGRAMME AISE MD

www.eczemacanada.ca
1 866 432-0362

astellas
Astellas Pharma Canada, Inc.

PRT0806025FR